



Rollitos de filete

*rellenos de camarón
y queso*



Platillo Sabio
PROFECO



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

INGREDIENTES

- 4 filetes de curvina (320 g)
- Queso panela en rebanadas (80 g)
- Camarón pacotilla cocido (150 g)
- 1/3 de tz de harina de trigo (48 g)
- 1/8 de tz de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada

- 4 tz de lechuga troceada
- 1 tz de zanahoria rallada
- 1 manzana rebanada
- 1 tz de pepino con cáscara y rebanado
- Fresas (50 g)

Guarnición

- Arroz cocido (375 g)

PROCEDIMIENTO

1. Salpimenta los filetes y pon el queso y los camarones en el centro. Enrolla y asegura con palillos.
2. Enharínalos y sofríelos en aceite caliente durante 4 minutos por cada lado
3. Sácalos y elimina el exceso de aceite con una servilleta. Retira los palillos y corta el rollito de filete por la mitad.
4. Sirve con la ensalada y el arroz.

Rollitos de filete rellenos de camarón y queso



**Chef
Rogelio
Hernández**

La Nueva Viga

Aporte nutrimental por una porción

PORCIONES	KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
4	444.1	12g	32.2g	95.4g	3.5g



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR